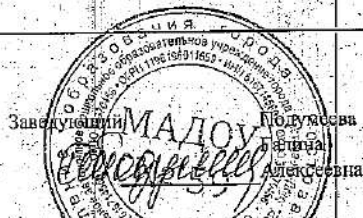


# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг); микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>ККал-393, Белки-10, Жиры-12, У/в-51</b>
<u>Завтрак 2</u>		
157	Сок	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-13</b>
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
80	Птица тушеная	ККал-86, Белки-3, Жиры-10, У/в-1
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Овощи отварные (морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		<b>ККал-631, Белки-19, Жиры-22, У/в-90</b>
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>ККал-272, Белки-8, Жиры-10, У/в-39</b>
<u>Ужин</u>		
199	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
178	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		<b>ККал-482, Белки-16, Жиры-17, У/в-65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>ККал-1 866, Белки-56, Жиры-64, У/в-258</b>



## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Омлет натуральный</b>	ККал-76; Белки-3, Жиры-1, У/в-11
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-306, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<b><u>Завтрак2</u></b>		
147	<b>Сок</b>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
60	<b>Птица тушеная</b>	ККал-64, Белки-2, Жиры-8, У/в-1
110	<b>Макаронные изделия отварные</b>	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
40	<b>Овощи отварные (морковь)</b>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-499, Белки-15, Жиры-16, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Сдоба обыкновенная</b>	ККал-152, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-231, Белки-7, Жиры-8, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
149	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
29	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	<b>Яблоки</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
148	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-388, Белки-13, Жиры-15, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ККал-1 507, Белки-45, Жиры-52, У/в-213

Заведующий

